

# S | REISEWELT

DAS URLAUBSMAGAZIN IHRER SPARKASSE

## ABENTEUER IN DER ÄGÄIS

Inselhüpfen mit dem Segelschiff



**16** | **FASZINATION SINGAPUR**  
Ein Städtetrip durch die  
Metropole der Kontraste

**54** | **DER ZAUBER MAROKKOS**  
Eine Genussreise abseits  
der Touristenpfade

AUSGABE  
SOMMER  
2025



# Ganz schön sportlich!

AKTIVURLAUB

Von Christian Haas

Istrien hat ein großes Herz für Aktivurlauber. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Biketrip auf einer ehemaligen Bahntrasse? Schnorcheln über römischen Ruinen? Oder einer Kajaktour bei Sonnenuntergang? Die Möglichkeiten sind vielfältig, die Landschaft ist überwältigend.

Was für ein Service! Goran Halužan verleiht nicht nur die neuesten E-Bike-Modelle samt Equipment, sondern chauffiert uns netterweise mit seinem Kleinbus die 25 Kilometer bis nach Grožnjan. Dank des Elektrosupports hätten wir die 300 Höhenmeter vom beschaulichen Küstenstädtchen Novigrad hinauf zu dem entzückenden Künstlerdörfchen zwar bestimmt auch im Sattel geschafft, „aber so könnt ihr euch in Ruhe in den hübschen Gassen und Ateliers umsehen und habt vor allem mehr Zeit für die Parenzana“, meint der freundliche Kroat. Und die Parenzana, eine in den 1930er-Jahren aufgegebene Bahnlinie und vor etwa einem Jahrzehnt als Wander- und Radstrecke reaktivierte Trasse, ist heute schließlich der Star. Also heißt es für uns nun „Tschüss, voller Parkplatz“ und „Hallo, Radabenteuer!“ Goran hat uns vorhin schon gezeigt, wo es langgeht: „Dort in den Tunnel müsst ihr rein!“

Echt jetzt? Wir sehen nämlich ziemlich schwarz. Doch sobald wir uns nähern, aktivieren Bewegungsmelder nach und nach kleine Lampen und bringen so auf rund 180 Metern Licht ins Dunkel. Spannend, und es folgen in den nächsten eineinhalb Stunden noch fünf weitere Tunnel, zudem mehrere Brücken und vier Viadukte, die sich in weiten Bögen über zugewachsene Täler spannen. Straßen, Häuser, Zivilisation? Kaum zu erkennen. Dafür viel Grün und in der Rückschau Grožnjan, Weinhänge, das weite Mirna-Tal. Je weiter wir bergab fahren respektive rollen, desto herausfordernder wird der steinige Untergrund. Trotz guter Federung der Mountainbikes werden wir ordentlich durchgeschüttelt. 21 Kilometer lang hoppeln: Das spürt man irgendwann in den Handgelenken. Beim nächsten Mal werden wir Goran um Bikehandschuhe bitten. Und es wird ein nächstes Mal geben. Schließlich führt die insgesamt 116 Kilometer lange Trasse noch weiter, nicht nur nordwärts nach Triest, sondern auch über Motovun, das auf einem noch steileren Hügel als Grožnjan thront, Richtung Poreč. Wir aber nehmen nach einer Stärkung in der herrlich rustikalen Konoba Dorjana in Livade – unter dem eingewachsenen Laubengang mündet die Pasta mit Trüffeln gar vorzüglich – den direkten Weg nach Novigrad zurück. Der elektrische Rückenwind sorgt für eine entspannte Fahrt. Als wir nach knapp 30 Kilometern wieder bei Gorans Fahrradladen ankommen, sind wir dennoch verschwitzt. Für Abkühlung sorgt das erfrischende klare Meer.



Video



*Ein Abenteuer der besonderen Art: Vor rund zehn Jahren wurde die ehemalige Bahntrasse Parenzana als Wander- und Radstrecke reaktiviert.*



Das Künstlerdorf Grožnjan liegt an der Parenzana-Radstrecke und lohnt einen kurzen Abstecher.

Wobei es wirklich gute Gründe gegeben hätte, die Räder noch ein paar Tage länger zu behalten. Nicht nur in der Umgebung warten zahlreiche weitere spannende Routen, ganz Istrien ist ein wahres Paradies für Radfahrer. Wie meinte Goran doch: „In den vergangenen Jahren wurde die Infrastruktur der Halbinsel so umfangreich ausgebaut wie für keine andere Sportart. Es gibt 160 markierte Routen, von gemütlich und familienfreundlich bis fordernd. Insgesamt kommen da rund 3500 Kilometer zusammen.“

### Radtour zur Safari Bar

Zwei Dutzend entfallen davon auf unser nächstes Ziel am kommenden Tag: Kap Kamenjak, eine unter Naturschutz stehende, zehn Kilometer lange Halbinsel am Süzipfel von Istrien. Die international renommierte Backpacker-Bibel „Lonely Planet“ adelte das 405 Hektar große Schutzgebiet mit Platz sieben der „schönsten versteckten Küsten des Mittelmeeres“. So eine Auszeichnung wird alles andere als leichtfertig vergeben. Beim Campingplatz von Premantura treffen wir Tea Radošević, Mitbegründerin des fast schon legendären Veranstalters Pula Outdoor. Hochgezogene Augenbrauen, als wir auf die von ihr bereit-

gestellten Mountainbikes mit einer auffallend starken Federung blicken. „Ja, die brauchen wir bei der Umrundung“, meint die 39-Jährige und schmunzelt. Wie wahr, denn statt der staubigen Fahrstraße wählen wir den Pfad entlang der zerklüfteten Küste. Dabei geht es über Stock und Stein, mit Schwerpunkt auf Stein. Gut, dass wir so früh am Morgen unterwegs sind, da kreuzen noch nicht so viele Strandbesucher mit Liegen, Schirmen und Kühltruhen unseren Weg. „Im Juli und August ist eine Tour hier kaum möglich“, meint Tea, „zu viel Betrieb.“ Doch jetzt läuft es. Wir radeln vorbei an bemerkenswerten Orchideen und bilderbuchartigen Minibuchten, immer weiter südlich bis zur Safari Bar. Dort muss man kein Bier trinken, um berauscht zu sein, denn die seit mehr als 30 Jahren bestehende Open-Air-Kultbar ist einfach einmalig – und wurde in den letzten Jahren sogar noch weiter aufgewertet. Überall finden sich Sitznischen im Freien, einige versteckt im Gebüsch, andere mit Blick aufs Meer. Ein echter Hingucker: die auch als Feriendomizil genutzte Mini-Leuchtturminsel Otočić Poror.

### Klippenspringen mal anders

Den nahe gelegenen, 600 Meter langen Dinosaurierpfad überlassen wir Familien mit ihren Sprösslingen. Für uns geht es jetzt zum Coasteering. Bitte was? Tea muss selbst ein wenig schmunzeln: „Als Kinder sind wir hier an der Felsküste einfach ewig hochgekraxelt und immer wieder ins Meer gehüpft. Heute heißt das Ganze Coasteering.“ Und bedarf auch etwas mehr Equipment, das ihre Kollegin Majda Gregorović schon ein paar Meter hinter der Safari Bar ausgebreitet hat. Die fröhliche Frau, ähnlich alt wie Tea,

### Ab in die Höhle!

Unweit von Poreč wartet mit der Karsthöhle Baredine ein geomorphologisches Naturdenkmal erster Güte – und auf Besucher eine Entscheidung: Entweder schließen sie sich den Guides an, die ihre Gruppe durch fünf beeindruckende Tropfsteinsektionen 60 Meter in die Tiefe führen; oder sie schreiben sich im Speleo-Climbing-Zentrum ein, um von Profis in einer benachbarten Höhlengrube Techniken des Hoch- und Hinunterkletterns am Seil gezeigt zu bekommen. Noch erlebnisintensiver sind dann länger andauernde und auf Anfrage organisierte Höhlentouren unter Tage. Mehr Informationen: [baredine.com](http://baredine.com), [speleolit.com](http://speleolit.com).



Nervenkitzel pur: In voller Montur geht es beim Klippenspringen am Kap Kamenjak bis zu acht Meter in die Tiefe.

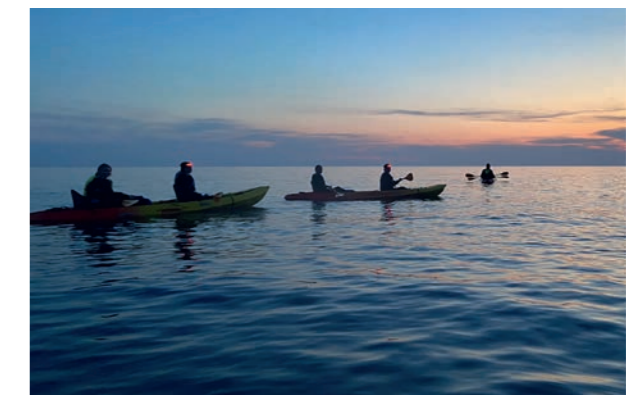
erwartet uns mit Neoprenanzug, Helm, Schwimmweste, Wasserschuhen. Zuerst können wir es gar nicht recht glauben, als wir in voller Montur über zackige Felsen und glatte Plateaus staken, auf denen sich Sonnenanbeter aalen. Doch rasch wird klar, dass das Küstenklettern durchaus etwas ausgefeilter geworden ist und daher auch mehr Ausrüstung bedarf: Einmal kriechen wir unter Felsen durch und zwängen uns durch irgendwelche Öffnungen. Kurz danach klettern wir in eine wassergefüllte Höhle und tauchen unter einem Felsen wieder in die Bucht zurück – der Eingang zum Meer ist zum Durchschwimmen zu niedrig. Dann wartet der buchstäbliche Höhepunkt: Aus sieben, acht Meter Höhe stürzen wir uns in die Tiefe und in die Fluten – mit viel Juhu und allerlei Quatschposen. Majdas wasserdichte Kamera klickt dabei im Sekundentakt.

### Paddeln bei Sonnenuntergang

Unser nächstes Abenteuer ist leiser, verspricht aber noch mehr Nervenkitzel: das sogenannte Night Glow Kayaking, auf Deutsch: Nachtpaddeln. Dazu treffen wir uns bei Sonnenuntergang in Stoja, südwestlich der vor allem für ihr Amphitheater bekannten Stadt Pula. Die Wakeboardanlage schließt gerade, doch für Majda beginnt jetzt die Nachtschicht. Mit ihrem Kollegen Leo legt sie die mittlerweile bekannten Ganzkörper-Trockenanzüge, Schwimmwesten und Helme bereit und präpariert die Kajaks mit LED-Lampen. In der ersten halben Stunde reicht noch das Licht der Dämmerung, um den Weg über das spiegelglatte

Meer in die nächste Bucht zu finden – und entlang der unbebauten Felsküste. Was war das da hinten? Eine Delfinflosse? Und gleich noch mal, diesmal sind es sogar zwei. „Delfine sehen wir hier tatsächlich sehr oft“, meint Majda, die schon mehr als 1000 Touren geleitet hat. Das merkt man sofort. Tiefenentspannt lotst sie die achtköpfige Gruppe, darunter auch einige aufgeregte Novizen, in Miniausbuchungen, vor fotogene Felsformationen und dann schon bald zum eigentlichen Höhepunkt der Paddeltour.

Mittlerweile ist es fast stockdunkel, und Majda bittet uns, die Bootsbeleuchtung anzuknippen. Es sieht magisch aus, wie das Wasser unter den Kajaks in unterschiedlichen Farben, aber sehr dezent erstrahlt. Auch Stirnlampen werden jetzt aktiviert. Alle genießen die Ruhe und sehen Majda zu, wie sie allein zu einer hohen, breiten, schwarzen Felswand paddelt. Dann ist ihr Licht plötzlich weg. Die nächsten Teilnehmer folgen im Abstand von 30 Sekunden. Und auch sie sind mit einem Mal nicht mehr zu sehen. Dann sind wir dran. Mit leicht erhöhtem Puls steuern wir unser Zweierboot auf die riesige Felswand zu, und erst ein paar Meter davor sehen wir den gerade einmal zwei Meter breiten Spalt. Durch den muss das Boot manövriert werden – rein in den Berg, rum ums Eck, und dann ist sie da: eine stattliche Höhle mit kleinen Tropfsteinen an den Wänden und einem Ministrand. „Herzlich willkommen in der Möwenhöhle“, strahlt Majda. „Auch wenn es hier höchstens mal Fledermäuse gibt – und vor ein paar Jahren mal eine Mönchsrobbe.“ Als das seltene Tier die Höhle zu seinem neuen Zuhause auserkoren hatte, war sie für Paddler gesperrt. Doch diese Ruhe ist schon seit einiger Zeit vorbei, in der Hochsaison geht es hier tagsüber sogar ziemlich rund. Nachts jedoch herrscht ein friedliches Ambiente. Ganz beseeelt paddeln wir zurück zur Basis. Nun verstehen wir Majda, die zuvor behauptet hatte, dass manche ihrer Gäste dieses Erlebnis gar als Anlass für ihren Istrienurlaub nähmen.



Einfach magisch: Nachtpaddeln in Stoja. Für viele Istrienurlauber bildet die Kajaktour den Höhepunkt ihrer Reise.



An der Küste der Brijuni-Inseln führt ein 500 Meter langer Schnorchelpfad durch die Verige-Bucht über römische Ruinen.

### Schnorchelnd über römischen Ruinen

Ein anderer Anlass für eine Istrienreise sind die Brijuni-Inseln, die nach dem Tod des jugoslawischen Staats- und Parteichefs Tito 1980 zum Nationalpark erklärt wurden. Auf der größten der 14 Inseln, Veliki Brijun, lässt sich ohne Probleme ein ganzer Tag verbringen – und dank Hotel auch die Nacht. Schließlich locken jede Menge oft einsamer Badestellen fernab der häufig vollen Strände am Festland. Doch allzu langes Faulenzen wäre schade, lieber erkunden wir mit dem Miet-Scooter die 562 Hektar große Insel. Nirgends macht Rollerfahren so viel Spaß wie hier. Zum einen kann man auf den ordentlich in die Jahre gekommenen Teerstraßen herrlich herumcruisen und sich Meeres- und Fahrtwind um die Nase wehen lassen. Dabei stört kein Autoverkehr; nur die für Istrien so typischen Bummelzüge, Radfahrer und Fußgänger sind hier erlaubt. Zum anderen gibt es viel zu entdecken. Hier ein lebensgroßes Dinosauriermodell am Strand, das darauf aufmerksam machen soll, dass im Umkreis Dutzende Fußabdrücke der Riesenechsen gefunden wurden. Dort ein Safaripark mit riesigem Zebragehege und anderen exotischen Tieren, etwas weiter Mauerreste einer byzantinischen Siedlung.

Noch älter sind die römischen Ruinen in der Verige-Bucht. Die befinden sich zum Teil unter Wasser. Auf rund 500 Meter Länge führt seit wenigen Jahren ein didaktischer Schnorchelpfad durch die Bucht. An mehreren Bojen infor-

mieren Schilder über Amphoren, Schwämme, das aktuelle Riesenmuschelsterben und jahrtausendealte Überreste von Gebäuden. So macht Geschichte richtig Spaß! Überhaupt lohnt es sich, entlang der istrischen Küste Tauch- und Schnorchelgänge zu unternehmen, denn es gibt zahlreiche künstliche Riffe mit Schiffswracks, die eine große Artenvielfalt von Hummern über bunte Fischschwärme bis zu Seepferdchen beheimaten. Ein echter Tauch-Leckerbissen: der algenüberzogene Rumpf des 84 Meter langen Prachtschiffs Baron Gautsch. Allerdings ist das Abenteuer hinunter zum berühmtesten Wrack der Adria nichts für Anfänger, da es 38 Meter unter der Meeresoberfläche liegt.



### Gut eingechekelt

#### ABENTEUER ISTRIEN

8-tägige Rundreise durch Istrien, Wanderung an der Küste von Poreč, Ausflüge nach Pula und Motovun. Inklusiv Flügen, Transfers und Übernachtungen.



# Unterwegs in Istrien



## Anreise

Von München und anderen Städten bestehen Direktverbindungen nach Pula mit dem FlixBus. Aufwendiger gestaltet sich die Anreise per Zug wegen mehrerer Umstiege. Nonstop und bequem geht es via Flugzeug zum Beispiel von Hamburg, Berlin, Frankfurt/Main und Stuttgart nach Pula, zumindest in den Sommermonaten.

## Land & Leute

Der größte Teil der istrischen Halbinsel gehört zu Kroatien, der Norden ist slowenisch und italienisch. Istrien muss man einfach lieben, schon allein wegen seiner Herzform. Ein großes Herz haben auch die Inselbewohner. Kein Wunder: Der Tourismus spielt insbesondere an der Küste eine entscheidende Rolle, da kommt Aufgeschlossenheit natürlich gut an; ebenso, dass viele Einheimische Deutsch sprechen. Seit 2023 gibt es im kroatischen Teil den Euro, das italienische Lebensgefühl aber schon deutlich länger – mit all den lieb gewonnenen Gewohnheiten wie überbordenden Eisangeboten, kleinen Espressobars und dem abendlichen Bummel durch die quirligen Gassen der Ortszentren.



## Kunst & Kultur

Das Amphitheater aus dem ersten Jahrhundert nach Christus ist zweifellos die Hauptattraktion von **Pula**, der Hauptstadt Istriens. Die mit 132 mal

105 Metern sechstgrößte Arena der Antike gilt zugleich als eine der besterhaltenen. Hier ergötzen sich zur Römerzeit bis zu 23.000 Zuschauer an den Gladiatorenkämpfen. Heute bietet sie mit ihrer gut erhaltenen Fassade einen einzigartigen Rahmen für Theater-, Film- und Opernaufführungen sowie Konzerte. 2025 treten hier unter anderem Tom Jones, Bryan Adams und Jean-Michel Jarre auf.

In **Poreč** steht die dreischiffige, mit Kunstwerken verzierte Euphrasius-Basilika, die zwischen dem dritten und sechsten Jahrhundert erbaut wurde. Sie ist das schönste Beispiel byzantinischer Baukunst in ganz Kroatien und seit 1997 Unesco-Weltkulturerbe.

## Kulinarik

Istrien wird immer mehr zum Feinschmecker-Dorado. Aktuell zeichnet der Gault & Millau zehn Restaurants mit drei Hauben und zwei mit vier Hauben aus, darunter das Monte in Rovinj. Das trägt zudem einen Michelin-Stern. Zwei Sterne vergaben die strengen Juroren gar an das ebenfalls in Rovinj beheimatete Agli Amici. Qualitätsmerkmale der feinen istrischen Küche sind neben fangfrischem Fisch und Meeresfrüchten Spargel, schwarze und weiße Trüffel, Weine sowie erstklassiges Olivenöl.

